



COMUNICACIÓN QUE PUEDE ALEJARNOS...	COMUNICACIÓN QUE PUEDE ACERCARNOS...
LENGUAJE DE LA QUEJA Y LA CULPA: crítica destructiva desde la queja o el desprecio sin presentar alternativas o propuestas. Culpabilizarme a mí o a la otra de lo sucedido.	**LENGUAJE DE LA (COR)RESPONSABILIDAD:** mirada apreciativa, crítica constructiva enriqueciendo las propuestas, generar estrategias para transformar aquello que nos disgusta en aquello que deseamos, tomar nuestra parte
Lenguaje TÚ (culpabilización, reproche/ acusación) **Causa – efecto** **REACTIVIDAD, una única respuesta posible**	**Mensaje YO / TESTIMONIO (hablar en primera persona):** cómo vivo una situación concreta **Suceso → cómo me siento → necesidades → CREATIVIDAD: múltiples estrategias posibles**
Los **imperativos, proyecciones limitantes o introyectos** y los **"deberías": tienes/tengo que**, hay que (a la vez impersonal), lo que toca es, deberías, lo normal es...	Conmigo: Hablar desde mí y lo que **elijo / quiero.** Con la otra: traer mi vivencia sin transferirla a la otra (**opino, creo, me parece, sugiero, propongo**...), manteniendo la escucha a lo que trae
Idea de VERDAD ABSOLUTA Y UNIVERSAL	**DESCRIPCIONES APROXIMADAS, SUBJETIVAS, PARCIALES Y EN CONTINUO CAMBIO**
Aseveraciones y juicios morales: esto es... ("Las cosas son así", hablar pensando que lo que emitimos es una verdad universal), lenguaje que alude a la normatividad ("ser normal", "bien-mal")	**Valoración subjetiva y temporal desde mí y mis creencias (aquí y ahora):** emplear fórmulas como creo que, pienso que, en mi opinión, me parece, desde donde miro, desde mi vivencia, interpreto...
Mezclar planos de la comunicación (juntar y confundir entre sí ideas o interpretaciones con hechos, sentimientos, emociones...) "Siento que/ como/ que tú..." (idea camuflada de sentimiento) "Me hace/s sentir..." (culpar a otra de lo que vivo)	**"Poner cada elemento en su cesta" (Hechos – opiniones/ pensamientos – sentimientos – necesidades - estrategias)** Cuando veo/ observo... - interpreto/ pienso/ me cuento... - me siento/siento... - porque para mí es importante/ deseo/ necesito… - propongo/ pido
"Comunicar es hablar"	Comunicación como **silencio + escucha + expresión**
Uso de **totalizadores**: nunca, siempre, cada vez, nadie, nada, todas las veces...	**Describir el hecho y la situación concreta a la que me refiero**: cuando ha sucedido... + hechos
Generalizaciones y reducciones: los/las ---- son..., todxs lxs..., la gente.... **Uso del impersonal y las indirectas**: (p. ej. "se trabaja poco aquí", "eso se hace fácilmente"...)	**Nombrar/ dirigirnos directamente a la persona o grupo** con quien queremos comunicarnos o a quien/es atribuimos unos hechos empleando su/ nombre/s (en lugar de ésta/s o éste/os)
Competición en el debate mental: querer imponernos **llevar la razón**, negando a la otra - el **"NO, PERO..."** **(Yo gano, tú pierdes)**	**EXPLORAR LA TERCERA VÍA** (eso que ni tú ni yo traemos que emerge al encontrarnos): **diálogo generativo, colaboración, escucha recíproca,** lo sumativo, aponer (poner al lado) en lugar de oponer **"SÍ Y..." ("tú ganas, yo gano, ambas ganamos")**
Petición como exigencia (sin compartir cómo estoy, qué me mueve, <u>sin aceptar un no</u> o matices)	**Petición como sugerencia (acepta un no)**, habiendo explicado antes cómo le he vivido.
Ayuda asistencial: hacer por la otra, apoderarme de sus procesos (inhibiendo que la persona pueda tomar su propio proceso y crecer en él), salvarla... **SOBREPROTECCIÓN Y SOBRECUIDADO**	**Acompañamiento y apoyo mutuo**: **fomentar que la persona recoja su propio proceso y pida lo que necesite**. Yo puedo decidir cuánto deseo dar y hasta dónde, desde una escucha empática
ARGUMENTOS DE AUTORIDAD (desde mi experiencia, mi edad, mi posición, como expert@...)	**COMPARTIR Y DAR TESTIMONIO DE LO VIVIDO** y cómo lo he vivido reforzando su carácter parcial
Deducir e interpretar información o acuerdos no mencionados explícitamente, modificar lo recibido según nuestro filtro	**Atender a lo mencionado explícitamente y validar a la otra:** parafrasear, preguntar si dudamos de algo o para asegurarnos de haber entendido...
MANUEL DE CONDUCTA DE ----ISTA: satisfacer mandatos de la cultura grupal (ej.: activista que actúa para satisfacer una ideología dominante en su cultura grupal, "hay que ser así, eso es lo correcto")	RECONOCER MI **DIVERSIDAD INTERNA** Y LA GRUPAL. "VALORAR LO QUE NOS UNE PARA ACERCARNOS A LO QUE NOS DIFERENCIA" - ¿Qué está vivo en mí, qué puedo acoger aquí y ahora?

- Material original de Miguel Plaza "Aua" -